

Semne de avertizare

Ce emoție îți creează ție probleme? Numește-o și desenează-o ma jos.

Cum și de ce această emoție îți creează ție probleme? În ce fel îți afectează viața?

Ce se întâmplă prima dată când această emoție te vizitează (de exemplu tensiune în mușchi, apăsare în piept, inima bate tare, transpiri, dureri în stomac, vreau să plâng etc ...).

ACESTE SUNT SEMNELE DE AVERTIZARE!

Adaptat după Clare Rosoman:

Therapy To Go –

Gourmet Fast Food Handouts for Working with Child, Adolescent and Family Clients